ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№19 (27) ОКТЯБРЬ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



пловы

ISSN 1819-9488









2EME SALON DU CHOCOLAT МОСКВА-MOSCOW

фуд шоу

30 ноября – 2 декабря, Гостиный Двор

2-й Гастрономический фестиваль и Московский Салон Шоколада






В течение трех дней – шоу «звезд», мастер-классы известных шеф-поваров, дегустации, подарки!!!

Дефиле моделей в шоколадных платьях Фантастические наряды создаются модными дизайнерами совместно с шоколадными мастерами. Им нужно не только придумать шикарное платье, но и сделать так, чтобы шоколад не потек, пока модель одевается и ходит по подиуму... **Рекорд России «Самая большая чашка айриш-кофе** с регистрацией в «Книге рекордов России». 10 лучших бариста (специалистов по приготовлению кофе) России за полтора часа приготовят 200 литров кофейного напитка, который смогут попробовать более 1500 гостей фестиваля. На приготовление пойдет 25 кг кофейных зерен, 12,5 л старейшего ирландского виски Bushmills, 48 литров сливок. **Мастер-классы.** На суд гостей «ФУД-ШОУ» будут представлены творчески переработанные суши и роллы. Суши будут выложены не на привычных керамических тарелках или даже лакированных подносах, а на полуобнаженных телах девушек-моделей! Придумали эту забаву не у нас. В Японии «эротик фуд» – развлечение, известное уже давным-давно, оно существовало еще тогда, когда до изобретения суши оставалось еще несколько столетий. **На «ФУД-ШОУ» в этом году приезжает сицилиец Манфреди Барбера,** четвертое поколение династии, семейный бизнес которой – выращивание оливковых деревьев и производство масла. Барбера знает об оливковом масле все – и готов делиться знаниями на своих мастер-классах. **Благотворительные аукционы.** Картины из разноцветных конфет и автопортреты, съедобные рождественские игрушки и елочные украшения, созданные «звездами» шоу-бизнеса, будут выставлены на продажу. В качестве лотов предложат также 12 стульев, созданных московскими дизайнерами, «начиненных» подарками, а в одном из них, как и положено, будут зашиты бриллианты. Все собранные на аукционах средства перечислят в детские дома на обустройство настоящих домашних кухонь. **Для детей** от 0 до 3 лет. На игровой площадке – мягкие домики и игровые центры. За столиками в виде апельсинов дети будут играть в развивающие игры, смотреть мультфильмы, участвовать в представлениях с мимами и клоунами. Для маленьких гостей приготовлены приятные подарки, а мамы смогут тут же подогреть еду, накормить и переодеть любимых карапузов. От 3 лет и старше. Дефиле йоркширских терьеров в новогодних костюмах в сопровождении «звездных» хозяев. Шоу мыльных пузырей и воздушных шаров. Мастер-классы «Готовим вместе с мамой», «Новогодние украшения и подарки». Детский грим, анимация и игровые программы, конкурсы и розыгрыши. **Для родителей.** Новогодние и рождественские подарки, ресторанный дворик – книжный магазин, винная и сигарная комнаты.

www.foodshow.ru

Официальные партнеры Tefal Без твоих идей не обойтись. Tupperware Агишево ТАЛИНА

Официальный технический партнер Thinking of you Electrolux

Официальный информационный партнер @mail.ru



Дорогие друзья!

Приготовить плов не трудно, сложнее приготовить правильный плов. Для того чтобы все получилось, нужно знать несколько секретов. Специалисты утверждают, что варить его надо обязательно на открытом огне, т.е. на костре, в крайнем случае – на газовой плите. Возможно, такой плов и на самом деле вкуснее, но как же быть обладателям электрических плит? Навсегда отказаться от этого блюда? Ни в коем случае – мы готовили все наши пловы на электроплитах, и получилось очень даже вкусно. Вот о чем действительно стоит позаботиться, так это о правильной посуде. Конечно, для плова нужен настоящий казан с крышкой. Он продается на рынке (правда, стоит недешево). Казан можно (хоть и не желательно) заменить толстостенной кастрюлей. А еще вам понадобится длинная тонкая палочка для протыкания готового плова.
Желаем удачи.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет







1 2
4 5

3
6







7 8

9







Плов готовят и в будни, и в праздники. У разных народов это блюдо носит различные названия – плов в Узбекистане и Таджикистане, пилав в Турции, аш в Туркмении.
Национальные пловы различаются как по ингредиентам, так и по способам приготовления. Главное, чтобы соблюдались правильные пропорции между мясной, овощной, фруктовой и рисовой частями, а рис был бы приготовлен так, чтобы каждая рисинка была сама по себе, а не слипалась с другими в кашу.

Зирвак – мясная составляющая среднеазиатских пловов, состоящая, как правило, из баранины, лука, моркови и пряностей. В некоторых видах пловов вместо баранины используют говядину, курицу, перепелок, фазанов, конскую колбасу. Иногда в зирвак добавляют горох нут, урюк или изюм, айву.
В азербайджанских пловах мясная или овощная основа плова называется **гара.**

Очень большую роль в пловах играют специи. Их лучше всего приобрести на рынке. Только не берите уже готовый набор, а попросите продавца составить его при вас. Там же купите среднеазиатский рис **девзира**. Считается, что этот рис розоватого оттенка лучше всего подходит для приготовления плова.
Впрочем, подойдут и другие сорта (индика, басмати, ориент). Главное, чтобы рис не разваривался, а мясо было обязательно свежим, не замороженным.
И не забывайте как следует прокалить масло!

специи для плова

Чабрец (1) или **тимьян** в Средней Азии больше известен как кондари. Под этим названием он и продается на наших рынках. Обладает сильным приятным запахом и пряным, слегка жгучим вкусом. В плов идет в засушенном виде.

Зира (2) или **кумин** – одна из самых популярных в Азии пряностей и обязательный ингредиент среднеазиатского плова. Зира обладает сильным и приятным ароматом. Добавляя в плов, зиру не размалывают, а растирают руками.

А благодаря высушенным на солнце и крупно **порубленным сладким перцам (3)** плов приобретает несколько иную текстуру.

Зрелые семена **кориандра (4)** или **кинзы (9)** имеют сладко-пряный вкус и сильный специфический запах. Их сушат и используют как пряность. Считается, что кориандр повышает аппетит.

Несмотря на то, что **шафран (5)** – самая дорогая специя в мире, без него невозможно обойтись при приготовлении азербайджанских пловов. Им окрашивают или весь рис, или часть риса и затем выкладывают на блюдо красивым узором. Шафран также добавляют в пловы с различными морепродуктами.

Барбарис (6), как и зира, один из обязательных компонентов плова. Его сушеные плоды придают блюду слегка кисловатый пикантный вкус.

Подбирая на рынке пряности для плова, продавец обязательно предложит вам **паприку (8)**, хотя в классических рецептах пловов вы этой специи не найдете. Сейчас паприка очень активно применяется в этом блюде. Помимо приятного сладковатого вкуса, она придает рису красивый цвет.

В отличие от паприки, **сушеный красный острый перец (7)** обязательно добавляют в плов. Его можно применять в молотом виде, а можно и целиком. Перец закладывают в зирвак чуть позже других пряностей.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE

узбекский плов

ЧТО НУЖНО:

1 кг баранины
1 кг риса
300 мл растительного масла
1 кг моркови
4 небольшие луковицы
2 головки чеснока
2 небольших сухих острых перчика
1 ст. л. сушеного барбариса **«Волшебное Дерево»**
1 ч. л. семян кориандра
1 ст. л. зиры
• соль по вкусу

Время приготовления: 3 часа
Порций: 10
1 порция: 879,2 ккал
белки – 25,3 г, жиры – 50,4 г, углеводы – 81,1 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть в нескольких водах. Последняя вода после промывки должна остаться совершенно прозрачной.

2 Баранину вымыть и нарезать кубиками. 3 луковицы и всю морковь очистить. Лук порезать тонкими полукольцами, морковь – длинными брусками толщиной 1 см. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики.

3 Казан или толстостенную кастрюлю разогреть, влить масло и прокалить его до появления светлого дымка. Добавить оставшуюся луковицу и прожарить ее до черного цвета. Удалить из кастрюли.

4 Положить лук и, помешивая, обжарить его до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить мясо и жарить до появления корочки. Выложить морковь, жарить, не перемешивая, 3 мин. Затем все перемешать и готовить 10 мин., слегка помешивая.

5 Растереть в руке зиру и кориандр, добавить в зирвак вместе с барбарисом. Посолить. Уменьшить огонь до среднего и готовить, пока морковь не станет мягкой, 7–10 мин. Влить в казан кипяток слоем 2 см. Положить острый перец. Уменьшить огонь и тушить зирвак 1 час.

6 Рис еще раз промыть, дать стечь воде. Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см. Как только вода уйдет с поверхности, вдавить в рис головки чеснока, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса. Несильно ударить шумовкой по рису. Если звук от удара будет глухим, сделать в рисе тонкой палочкой несколько проколов до самого дна. Разровнять поверхность, накрыть плов тарелкой, а сверху крышкой. Уменьшить огонь до минимума и оставить плов на 30 мин.

КСТАТИ

Компания «Волшебное Дерево» выпускает готовую приправу для плова, в состав которой входят все специи, необходимые для приготовления этого блюда: острый красный перец, паприка, чеснок, кориандр, иранская зира, барбарис, куркума.





ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ И НУТОМ

ЧТО НУЖНО:

- **300 мл** растительного масла
- **400 г** риса
- **400 г** говядины
- **400 г** моркови
- **200 г** гороха нута
- **3** луковицы
- **2** айвы
- **0,5 ч. л.** красного острого перца
- **1 ст. л.** сухих плодов барбариса
- **1 ч. л.** сухого чабера
- соль по вкусу

Время приготовления: 3 часа
Порций: 10
1 порция: 585,8 ккал
белки – 15,0 г, жиры – 36,6 г, углеводы – 49,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут вымыть и замочить в холодной воде минимум на 12 часов. Рис промыть в нескольких водах. Мясо вымыть, обсушить и нарезать средними кусочками. 2 луковицы очистить и порезать полукольцами. Морковь нарезать соломкой. Айву разрезать на 8 частей, удалить сердцевину.

2 В кастрюле прокалить масло с оставшейся луковицей. Лук удалить. Добавить мясо, морковь и лук, готовить 10 мин. на сильном огне. Влить 1 стакан горячей воды, положить горох и айву, специи, соль. Готовить 30 мин. на среднем огне.

3 Выложить рис, влить кипяток слоем 2 см. Когда рис будет готов, снять с огня, проколоть и накрыть тарелкой.


1


2


3


Лёгкость необыкновенная...
Фестал
Хотите забыть о тяжести в желудке?
Помните всегда про **Фестал!**
Фестал – ферментный препарат для улучшения пищеварения.
sanofi aventis
Представительство акционерного общества «Авентис Интерконтиненталь» (Франция).
Российская Федерация, 115035, Москва, ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721-14-00. Факс: (495) 721-14-11
Имеются противопоказания.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
На правах рекламы.



азербайджанский плов с бараниной, тыквой и каштанами (чий-дошамя-каурма плов)











ЧТО НУЖНО:

Для гара:

- **1 кг** бараньей грудинки
- **6** репчатых луковиц
- **2** граната
- **500 г** мякоти тыквы
- **500 г** очищенных каштанов
- • сливочное масло для обжаривания
- • соль, перец по вкусу

Для риса:

- **2** стакана риса
- **150 г** сливочного масла
- • щепотка шафрана
- • соль по вкусу

Для теста:

- **1,5** стакана муки
- **1** яйцо
- **1 ст. л.** воды
- **25 г** сливочного масла
- **0,5 ч. л.** соли

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 10
1 порция: 776,2 ккал
белки – 23,2 г, жиры – 41,8 г, углеводы – 76,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть в большом количестве воды, периодически ее меняя. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной.
Вскипятить 1,5 л воды, слегка подсолить, всыпать рис и варить, снимая пену, до полуготовности, 7 мин.

2 Пока варится рис, приготовить тесто. Муку просеять с солью, добавить яйцо, воду и растопленное масло. Вымесить гладкое эластичное тесто.

3 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт и выстлать им дно и стенки казана или широкой толстостенной кастрюли.

4 Откинуть рис на дуршлаг, промыть холодной водой. Масло растопить. Выложить на тесто 1,5 стакана риса, разровнять поверхность тонким слоем. Сверху полить половиной масла. Всыпать оставшийся рис, полить второй половиной масла, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 30 мин. Готовый рис накрыть и поместить в теплое место.

5 На каждом каштане сделать сверху крестообразный надрез, опустить на 5 мин. в кипящую воду, отбросить на дуршлаг и под струей холодной воды очистить от кожуры. Вскипятить небольшое количество новой воды, положить каштаны и варить на медленном огне 7 мин.







6 Лук очистить и крупно порезать. Тыкву нарезать кубиками размером с каштан. Из гранатов выжать сок. Для этого гранат надо размять руками об стол, затем осторожно срезать небольшой кусочек кожуры с верхушки и отжать сок.

7 Баранину вымыть и нарезать небольшими кусочками. Разогреть в сковороде 2 ст. л. сливочного масла и обжарить мясо на сильном огне, 5 мин. Переложить мясо в кастрюлю с толстым дном.

8 Добавить лук и сок граната. Влить 0,5 стакана кипятка, поставить на небольшой огонь, накрыть крышкой и готовить 30 мин.







9 Разогреть в сковороде 2 ст. л. сливочного масла, обжарить кубики тыквы, 5 мин. Добавить каштаны и готовить еще 3 мин.

10 Переложить тыкву и каштаны в кастрюлю с бараниной, посолить, поперчить, перемешать и готовить 10 мин.

11 Шафран растворить в 1 ст. л. кипяченой воды. Смешать с 1 ст. л. сливочного масла. Готовый рис выложить из кастрюли и разделить на 2 части (тесто удалить). В половину риса влить шафрановую смесь и перемешать.
На большое блюдо выложить полоской белый рис, рядом – шафранный рис. По центру или сбоку положить баранину. Сразу подать к столу.

КСТАТИ

Азербайджанские пловы состоят из двух частей – отварного риса и мясной или любой другой основы, так называемой гара. Обе части готовят и подают отдельно. Кроме того, к пловам обязательно подают много пряной зелени (стебли зеленого лука и молодого чеснока, базилик, эстрагон, кинзу, мяту), тонкие пресные лепешки (казмаги) и шербеты (лимонный, гранатовый, барбарисовый).

Средиземноморский плов

Для приготовления вам потребуется:

450 г отварного риса
1 упаковка креветок «Меридиан» 430 г
1 упаковка коктейля «Меридиан» 200 г
1 упаковка кальмаров «Меридиан» 150 г
2 зубчика чеснока, измельченные
2 средние луковицы, измельченные
1 свежий перчик чили
30 г сливочного масла
1 столовая ложка оливкового масла

Для соуса:

800 г консервированных или свежих томатов
1 столовая ложка оливкового масла
2 зубчика чеснока, измельченные
Соль и свежемолотый черный перец





Способ приготовления:

Шаг 1. Очистите чили от семян и мелко нарежьте.

Шаг 2. На большой сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло, обжарьте чили, лук и чеснок до золотистого цвета. Морепродукты обсушите от заливки и выложите на сковороду. Готовьте 2–3 минуты.

Шаг 3. Для приготовления соуса в отдельной посуде обжарьте в оливковом масле чеснок, добавьте томаты и большой стакан воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне до образования однородной массы. Затем процедите через дуршлаг, приправьте солью, перцем и специями по вкусу. Получившийся соус добавьте к морепродуктам вместе с отварным рисом и готовьте еще несколько минут.

Снимите с огня, при помощи формы выложите на тарелку и украсьте свежей зеленью.

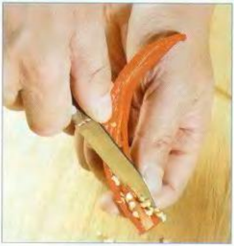


Время приготовления
15 мин.

Четыре порции

Меридиан

Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3







азербайджанский яичный плов
(шешрянч-плов)

ЧТО НУЖНО:

Для гара:

500 г репчатого лука
250 г зеленого лука
200 г кизила
6 яиц
50 мл растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. черного молотого перца
2 веточки мяты
2 веточки эстрагона
• соль по вкусу

Для риса:

500 г риса
150 г сливочного масла
• щепотка шафрана

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 684,6 ккал
белки – 12,7 г, жиры – 38,5 г, углеводы – 71,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть. В высокую кастрюлю влить до половины кипяток. На кастрюлю положить тонкую полотняную салфетку так, чтобы она не была сильно натянута. Всыпать в салфетку рис, положить сверху сливочное масло, накрыть крышкой и готовить на сильном огне до готовности риса. По мере выкипания воды доливать кипяток через салфетку.

2 Кизил вымыть, сложить в кастрюлю и залить кипятком, накрыть и оставить на 20 мин. Отбросить на сито и протереть в пюре.
Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло вместе со сливочным. Обжарить весь лук, 10 мин. Добавить кизиловое пюре, перемешать и готовить еще 5 мин.

3 Отделить белки от желтков. Желтки оставить цельными, а белки взбить.

4 В несколько приемов пропитать луковую массу белками, намазывая их от краев сковороды к центру.

5 Мяту и эстрагон вымыть, обсушить и измельчить, сделать в луковой массе толкушкой 6 углублений и влить в них желтки. Посыпать перцем, солью и зеленью и готовить 4 мин.

6 Шафран растворить в 1 ст. л. кипяченой воды, смешать с 1 ст. л. сливочного масла. Полить смесью готовый рис, перемешать и выложить ровным слоем на большое круглое блюдо. Сковороду с гара слегка наклонить над блюдом и, помогая кулинарной лопаткой, поместить гара на рис.















ходжентский плов

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** риса
- **250 г** моркови
- **5** луковиц
- **125 мл** растительного масла
- **500 г** фарша из баранины
- **1** головка чеснока
- **1** яйцо
- виноградные листья
- **1,5 ч. л.** черного молотого перца
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **1 ст. л.** зиры
- соль по вкусу

Время приготовления: 3 часа
Порций: 10
1 порция: 435,1 ккал
белки – 13,0 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 43,7 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть. Последняя вода должна остаться прозрачной. Залить рис свежей водой, добавить щепотку соли и оставить на 2 часа.
Лук и морковь очистить. 3 луковицы нарезать тонкими полукольцами, всю морковь – соломкой. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики.
Оставшийся лук сильно измельчить и перетереть с 1,5 ч. л. соли. Добавить мясной фарш, яйцо и черный перец, хорошо вымешать.

2 Виноградные листья промыть, сложить в миску и залить крутым кипятком. Через 2 мин. еще раз промыть холодной водой.

3 Положить на каждый лист по 1 ст. л. фарша, свернуть конвертиком и поставить в холодильник.

4 Казан или толстостенную кастрюлю хорошо разогреть, влить масло и прокалить его до появления светлого дымка. Положить кольца лука и, помешивая, обжарить его на сильном огне до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить морковь, жарить 10 мин., слегка помешивая.

5 Положить в зирвак подготовленную долму, чеснок, зиру и кориандр, посолить. Влить 1 стакан кипятка, уменьшить огонь и тушить зирвак 30 мин.

6 Рис еще раз промыть, дать стечь всей воде. Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см. Как только вода уйдет с поверхности риса, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса. Готовность проверяется так же, как в узбекском плове, с помощью шумовки. Сделать в рисе проколы, накрыть тарелкой.
Уменьшить огонь до минимума и оставить плов на 30 мин.



таджикский плов угро

Время приготовления: 2 часа
Порций: 10
1 порция: 402 ккал
белки – 10,3 г, жиры – 28,5 г, углеводы – 26,0 г













ЧТО НУЖНО:

Для крупки угро:

- **2** стакана муки
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** воды
- растительное масло для обжаривания
- щепотка соли

Для зирвака:

- **300 г** говядины
- **200 мл** растительного масла
- **300 г** моркови
- **3** луковицы
- **1** головка чеснока
- **1 ч. л.** черного молотого перца
- **1 ч. л.** зиры
- соль по вкусу

КСТАТИ

В отличие от рисовых пловов в этот плов после закладки угро нельзя добавлять воду. Поэтому зирвак готовят на большем количестве масла, чем обычно.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять с солью, добавить яйцо и воду и замесить крутое эластичное тесто. Скатать в шар, накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин. На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт толщиной 1 мм.

2 Свернуть тесто в рулет и нарезать очень тонкой лапшой.

3 Дать лапше подсохнуть, затем нарубить ее в крупку величиной с рисовое зерно.

4 Мясо вымыть и порезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить и нарезать соломкой. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разбирать на зубчики.

5 В казане или толстостенной кастрюле прокалить масло, обжарить в нем на сильном огне мясо, лук и морковь, 10 мин. Добавить чеснок, перец и зиру, посолить.
Влить кипяток так, чтобы он покрывал зирвак слоем 2 см, дать закипеть, уменьшить огонь и готовить 25 мин.

6 В отдельной посуде слегка обжарить угро в прокаленном масле. Выложить на зирвак и варить на слабом огне до готовности.



плов с креветками и мидиями

Время приготовления: 1 час
Порций: 8–10
1 порция: 310 ккал
белки – 19,3 г, жиры – 6,8 г, углеводы – 42,9 г











ЧТО НУЖНО:

- **1** луковица
- **5** зубчиков чеснока
- **2** красных сладких перца
- **2 ст. л.** молотой паприки
- **500 г** риса
- **6** крупных помидоров
- • щепотка шафрана
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **1–1,5 л** куриного бульона
- **500 г** коктейля из очищенных мидий и креветок **«Эмборг»**
- **500 г** крупных очищенных креветок **«Эмборг»**
- • зелень петрушки
- **2** лимона
- • соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и нашинковать. Перцы вымыть, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть, ошпарить крутым кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Шафран замочить в 1 ст. л. холодной кипяченой воды. Рис промыть.
Раскалить большую сковороду. Добавить 2 ст. л. масла, лук, чеснок и сладкий перец. Обжарить на сильном огне, помешивая, 4 мин. Добавить оставшееся масло, молотую паприку и рис. Быстро перемешать. Готовить 2 мин.

2 Положить в сковороду подготовленные помидоры и шафран вместе с водой, в которой он замачивался. Перемешать и тушить 2 мин. Влить 1 л куриного бульона, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и готовить без крышки, не перемешивая, 12 мин., пока вся жидкость не впитается. Проверить рис на готовность. При необходимости добавить еще 0,5 стакана (не больше!) куриного бульона и готовить на среднем огне, пока рис не дойдет до нужной кондиции.

3 Креветки разморозить и добавить к плову. Накрыть сковороду листом фольги и готовить 3 мин. на среднем огне.

4 Морской коктейль выложить в дуршлаг и промыть теплой водой.

5 Добавить коктейль из морепродуктов в сковороду и готовить еще 3 мин. Снять плов с огня.
Петрушку вымыть, обсушить, мелко порезать. Лимоны вымыть и нарезать крупными дольками.

Посыпать готовый плов петрушкой.

КСТАТИ

Продукция «Эмборг» – это отборные морепродукты, которые используют для приготовления разнообразных блюд. Вылов производится только в экологически чистых районах Мирового океана, а используемая высокотехнологичная шоковая заморозка содержит минимальное количество льда и помогает сохранить все полезные вещества и витамины.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

плов с курицей

ЧТО НУЖНО:

- **1** курица весом 1,5 кг
- **1 кг** риса **индика «Мистраль»**
- **300 мл** растительного масла
- **500 г** моркови
- **4** небольшие луковицы
- **150 г** урюка
- **2** айвы
- **2** небольших сухих острых перчика
- **1 ст. л.** сухого барбариса
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **1 ст. л.** зиры
- соль по вкусу

Время приготовления: 3 часа
Порций: 10
1 порция: 1034 ккал
белки – 36,0 г, жиры – 58,2 г, углеводы – 91,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть. Последняя вода после промывки должна остаться прозрачной.

2 Курицу вымыть и нарезать кусочками, удалив крупные кости. 3 луковицы и всю морковь очистить. Лук порезать полукольцами, морковь – соломкой. Айву вымыть, разрезать каждый плод на 8 частей, удалить сердцевину. Урюк промыть горячей водой. Казан или толстостенную кастрюлю разогреть, влить масло и прокалить его до появления светлого дымка. Добавить оставшуюся луковицу и прожарить ее до черного цвета. Удалить из кастрюли.

3 Положить кольца лука и, помешивая, обжарить его до темно-золотистого цвета, 7 мин. Добавить курицу и жарить до появления корочки. Присоединить морковь, перемешать и готовить 10 мин., слегка помешивая.

4 Добавить зиру и кориандр. Посолить. Уменьшить огонь до среднего и готовить, пока морковь не станет мягкой, 7–10 мин. Влить в казан кипяток слоем 2 см. Положить айву, урюк, барбарис и острый перец. Уменьшить огонь и тушить зирвак (мясную основу плова) 1 час.

5 Рис еще раз промыть, дать стечь всей воде. Выложить рис на зирвак ровным слоем, увеличить огонь до максимума и влить через шумовку в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем 3 см. Как только вода уйдет с поверхности риса, убавить огонь до среднего и варить до готовности риса.

6 Несильно ударить шумовкой по рису. Если звук от удара будет глухим, сделать в рисе палочкой несколько проколов до самого дна. Разровнять поверхность, накрыть плов тарелкой, а сверху крышкой. Уменьшить огонь до минимума и оставить плов на 30 мин.

КСТАТИ

Белый длиннозерный рис индика «Мистраль» идеально подходит для приготовления плова. При варке его зерна сохраняют свою форму и не слипаются.







плов бухарских евреев (бахш)

ЧТО НУЖНО:

100 мл	растительного масла
400 г	баранины
400 г	говяжьей печени
100 г	курдючного сала
2	пучка кинзы
1	пучок петрушки
1	пучок зеленого лука
2	репчатые луковицы
1 кг	риса
2 ч. л.	черного молотого перца
1,5 ст. л.	соли

Время приготовления: 2 часа
Порций: 10
1 порция: 643,1 ккал
белки – 20,8 г, жиры – 30,2 г, углеводы – 72,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть в нескольких водах. Залить свежей водой, немного подсолить и оставить на 3 часа. Мясо и курдючное сало нарезать очень маленькими кусочками. Печенку порезать тонкими ломтиками.

2 Опустить печенку на 30 сек. в кипящую воду, отбросить на дуршлаг и нарезать так же мелко, как мясо и сало.

3 Разогреть казан или толстостенную кастрюлю, влить масло, добавить курдючное сало и обжаривать до появления шкварок. Шкварки удалить. Порциями выкладывать мясо, обжаривать на сильном огне, пока мясо не станет светлым. Добавить печенку и готовить 4 мин.

4 Всю зелень вымыть, обсушить и измельчить. Лук очистить и нарезать полукольцами.
Добавить в казан зелень, готовить 2 мин., постоянно помешивая. Влить 1 л кипятка, посолить, поперчить. Уменьшить огонь и тушить 40 мин. Увеличить огонь и, как только бульон закипит, добавить лук.

5 Рис еще раз промыть и выложить в кастрюлю ровным слоем.

6 Через шумовку влить кипяток. Он должен покрывать слой риса на 2 пальца. Как только вода уйдет с поверхности риса, постепенно уменьшать огонь. Варить до готовности риса. Снять с огня, перемешать. Разровнять поверхность, накрыть тарелкой, затем крышкой и дать настояться 20 мин.



фруктовый плов в тыкве

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 537,8 ккал
белки – 10,2 г, жиры – 10,3 г, углеводы – 101,0 г













ЧТО НУЖНО:

- **1** большая тыква (5–6 кг)
- **3** стакана риса
- **2** больших яблока
- **200 г** изюма
- **200 г** чернослива
- **200 г** кураги
- **1 ст. л.** сахара
- **75 г** сливочного масла
- **2 ст. л.** растительного масла
- • соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву вымыть. Срезать верхушку. Аккуратно извлечь семена и волокна. На мякоти сделать ножом частые насечки.

2 Влить внутрь тыквы крутой кипяток, накрыть верхушкой и оставить до полного остывания воды.

3 Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать дольками. Изюм, чернослив и курагу тщательно промыть теплой водой. Перемешать в миске яблоки и сухофрукты. Посыпать сахаром и еще раз перемешать.

4 Рис промыть в нескольких водах. Разделить на 3 примерно равные части. На дно тыквы уложить слой риса, затем половину фруктов. Снова положить слой риса и оставшиеся фрукты. Сверху выложить оставшийся рис.

5 Растопить сливочное масло, посолить и влить эту смесь в тыкву. Добавить горячую воду так, чтобы она покрывала верхний слой риса.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Тыкву смазать снаружи растительным маслом, накрыть фольгой и запекать 1 час 30 мин.
За 30 мин. до готовности снять фольгу и накрыть тыкву ее верхушкой.

Перед тем как подать на стол, перемешать рис с фруктами и мякотью тыквы, соскребая ее ложкой.



турецкий пилав

ЧТО НУЖНО:

- **1** баранья лопатка (примерно 2 кг)
- **1** морковь
- **1** корень петрушки
- **1** лук-порей
- **2** лавровых листа
- **8** горошин черного перца
- **50 г** очищенных кедровых орешков
- **3 ст. л.** оливкового масла первого отжима
- **1** большая луковица
- **2** палочки корицы
- **250 г** риса басмати
- **12 шт.** кураги
- **2** веточки мяты
- **•** соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 838 ккал
белки – 89,7 г, жиры – 116,6 г, углеводы – 67,3 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лопатку вымыть. Аккуратно срезать мясо с кости. Нарезать его кубиками и поместить в холодильник.
Кость с остатками мяса положить в кастрюлю с водой и поставить на сильный огонь.

2 Морковь, петрушку и лук-порей вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками и обжарить на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, уменьшить огонь, добавить обжаренные овощи и варить 1 час.

3 За 10 мин. до готовности добавить в бульон соль, лавровые листья и горошины перца.

4 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Палочки корицы разломать на несколько частей. Разогреть сухую сковороду, обжарить орехи на среднем огне, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 2 мин. Пересыпать орехи в тарелку.

5 Влить в сковороду масло, обжарить лук и корицу, 4 мин. Немного уменьшить огонь, выложить мясо и готовить, помешивая, 10 мин. Влить 150 мл горячей воды и тушить 20 мин.

6 Всыпать промытый рис, готовить, постоянно помешивая, 1 мин. Влить 500 мл бульона из бараньей лопатки. Уменьшить огонь, добавить курагу и готовить, пока рис не впитает весь бульон. При необходимости посолить. Снять пилав с огня, накрыть крышкой и дать настояться 15 мин. Перед подачей посыпать пилав кедровыми орешками и листиками мяты.

пилав со шпинатом



Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 303,1 ккал
белки – 11,1 г, жиры – 10,3 г, углеводы – 41,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **2 ст. л.** растительного масла
- **30 г** сливочного масла
- **120 г** зеленого лука
- **2** зубчика чеснока
- **1,5 кг** шпината
- **300 г** риса
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зеленый лук и шпинат вымыть, обсушить и тонко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Рис тщательно промыть.

2 Разогреть в кастрюле растительное и сливочное масло, добавить лук и готовить под крышкой на небольшом огне 10 мин.
Добавить чеснок, готовить 1 мин. Выложить шпинат, перемешать и готовить 2 мин.

3 Всыпать рис, посолить, поперчить. Влить 700 мл кипятка, довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 15 мин. Снять с огня, перемешать, накрыть и дать настояться 15 мин.

кускус с бараниной и цыпленком

ЧТО НУЖНО:

- **50 мл** растительного масла
- **1** цыпленок весом 1 кг
- **1 кг** баранины
- **1 ч. л.** зиры
- **0,25 ч. л.** корицы
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **5** морковок
- **450 г** мякоти тыквы
- **50 г** сливочного масла
- **400 г** кускуса
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 906,4 ккал
белки – 50,7 г, жиры – 59,2 г, углеводы – 42,7 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, чеснок и морковь очистить. Лук и чеснок измельчить, морковь нарезать брусочками. Тыкву порезать кубиками. Цыпленка и баранину вымыть, обсушить и нарезать средними кусками.

2 Разогреть в кастрюле растительное масло, на небольшом огне обжарить лук и чеснок, 10 мин. Добавить цыпленка, баранину и морковь. Влить 2 л воды. Приправить зирой, корицей и солью. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить 1 час. Добавить тыкву и готовить еще 20 мин.

3 В кускус влить 800 мл кипятка, добавить сливочное масло и оставить на 10 мин., время от времени перемешивая. Выложить кускус на блюдо. Сверху разложить мясо с овощами. Полить соусом.


1


2


3

кускус с орехами









ЧТО НУЖНО:

500 г кускуса
2 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого кардамона
25 г сливочного масла
25 г миндаля
50 г кедровых орешков
25 г фисташек

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 431 ккал
белки – 13,7 г, жиры – 14,1 г, углеводы – 62,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить 1 стакан воды. Кускус пересыпать в эмалированную или керамическую посуду, всыпать соль и кардамон, перемешать. Добавить немного кипящей воды, накрыть крышкой и оставить на 5 мин.

2 Переложить распаренный кускус в кастрюлю с толстым дном. Добавить еще 2–3 ст. л. кипятка, сверху положить нарезанное кусочками сливочное масло. Накрыть крышкой и оставить на маленьком огне на 7–10 мин.

3 Миндаль и фисташки крупно порубить. Раскалить сухую сковороду и обжарить миндаль, 2 мин. Переложить на блюдо. На той же сковороде обжарить кедровые орешки. Добавить к миндалю. Фисташки обжаривать не надо. Добавить все орехи в кускус и аккуратно перемешать лопаткой.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
** Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
** Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: natalia.kosheleva@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary:
ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141;
Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131, 18546
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141;
Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131, 18546
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378;
Школа гастронома – 12599, 11308;
Садовник – 24324, 63427;
Ручная работа – 24323, 12439;
Коллекция рецептов – 79159, 24651
Интер-Почта-2003,
тел. (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262
(ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо», Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 октября 2007 года открывается редакционная подписка на 2008 год:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2008 год для новых подписчиков – 960 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2008 год для подписчиков прошлых лет – 880 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

ГАСТРОНОМЪ журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость годовой подписки на 2008 год для новых подписчиков – 960 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2008 год для подписчиков прошлых лет – 880 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $8,3. Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2008 год для новых подписчиков – 960 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2008 год для подписчиков прошлых лет – 880 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость годовой подписки на 2008 год для новых подписчиков – 960 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2008 год для подписчиков прошлых лет – 880 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость годовой подписки на 2008 год для новых подписчиков – 600 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2008 год для подписчиков прошлых лет – 550 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $5,6. Для остальных стран – $7,8.

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир

Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир

Плательщик



новый номер выйдет 22 октября

ГДЕ КУПИТЬ

• Рис «Мистраль»
во всех крупных супермаркетах
www.tkmistral.ru

• Приправы и специи «Волшебное Дерево»
Торговая марка «Волшебное Дерево»
г. Москва, ул. Иркутская, 3,
тел. (495) 462-5089

• Продукция компании «Эмборг»
«Перекресток», «Седьмой континент», «Мир продуктов», «Алые паруса», «Патэрсон», «Азбука вкуса», «Калинка-Стокманн» и другие торговые сети Москвы

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№19 (27), октябрь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овселян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Гая Галицкая, Алла Сергеева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Федор Баранков, Лилия Дунаева
повар-консультант Константин Жук
над номером работал Игорь Савкин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 207 600 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.



Кнорр Ароматная приправа Премиум.
Притягательный аромат зелени и овощей.

Из всей свежей зелени и овощей, какие дарит нам природа, мы отбираем самые яркие, ароматные и сочные. Добавляем побольше душистой петрушки и укропа, и Кнорр Ароматная приправа Премиум готова!

